

Меню на 1-ю неделю

Если ваш основной обмен веществ выше 1500 калорий, вам следует все порции блюд увеличить на 15-20%. Чтобы было легче это сделать, даю вам подсказки, какие продукты на сколько грамм увеличивать.

Крупы (гречка, рис, булгур и др) на 50 г в готовом виде (15-20 г в сухом).

Овсянка на 10 г в сухом виде

Хлеб – на 10 г

Мясо/рыба/морепродукты – на 15 г

Яйца – на 1 шт

Сыр, сметана – на 10 г

Творог/йогурт/кефир – на 20 г

Авокадо, орехи, семечки/арахисовая паста, маслины, слабосоленая красная рыбка – на 10 г

Овощи – на 50-70 г

Фрукты/ягоды – на 50 г

Сухофрукты – на 10 г

ВАЖНО!!!

Практически все продукты вы можете ЗАМЕНЯТЬ между собой! Источники белков, жиров и углеводов могут быть разные согласно [списку взаимозаменяемых продуктов](#).

Это означает, что необязательно использовать при приготовлении блюда куриное филе, где оно стоит в меню, его можно заменить на другие источники белка, например, индюшиное филе, нежирную рыбу или молодую телятину. И так со многими продуктами. Список взаимозамен вы сможете найти в таблице в отдельном разделе.

Понедельник

Завтрак

Кашка овсяная на миндальном молоке с семечками и сухофруктами

КБЖУ: 376/12/12/54

Ингредиенты:

Овсяные хлопья долгой варки — 50 г (вес продукта в сухом виде)

Сухофрукты — 30 г (курага, чернослив в любой пропорции)

Молоко миндальное — 150 мл (низкожирное 1,5%-2%) типа alpro, bite

Семечки подсолнечные — 5 г

Семечки тыквы — 10 г

Стевия (по желанию)

Способ приготовления:

Овсянку сварить на молоке по желанию добавить щепотку стевии, далее добавить измельченные сухофрукты и украсить семечками

Подсказка: Если вы торопитесь можно сделать данный завтрак с вечера, просто залейте овсянку молоком (стевия по желанию) и добавьте порезанные сухофрукты и семечки в банку и уберите в холодильник. За ночь хлопья пропитаются и размякнут.

Перекус

Карамелизированные печеные яблоки с творогом, изюмом и дробленным миндалем

КБЖУ: 249/11/9/31

Ингредиенты:

Яблоко — 200 г

Творог (5%) — 50 г

Изюм — 10 г

Миндаль — 10 г

Стевия (по желанию)

Приготовление:

Яблоко разрезать пополам и вычистить сердцевину.

Творог смешать с изюмом (и стевией по желанию), орешки раскрошить и добавить в творожную смесь.

Запечь в духовке на 200 градусах 10-15 мин.

Подсказка: Если вы торопитесь можно сделать салат из этих ингредиентов: мелко порежьте яблоко, добавьте творог (со стевией по желанию) вмешайте изюм и дробленный миндаль.

Обед

Гречка с грибами, луком, шпинатом и куриными бедрышками

КБЖУ: 459/27/21/43

Порция гречки в готовом виде 150 г (если вы варите гречку на одну порцию, то берите 50 г сухой крупы)

Порция бедрышек в готовом виде 120-130 г (вес с костью)

Ингредиенты на 2 порции:

Куриное бедро без кожи – 2 шт

Лук — 100 г

Грибы — 100 г

Шпинат — 200 г (можно использовать замороженный)

Соль, перец — по вкусу

Кокосовое масло без запаха — 10 мл

Кинза – пучок

Приготовление:

1. Отварить гречку.
2. Обжарить грибы, лук и шпинат на сковороде. Довести до готовности, добавить гречку в сковороду и тушить блюдо еще 5-10 мин, посыпать свежей кинзой.
3. Запечь в духовке (можно приготовить в мультиварке) куриные бедрышки и подать к гречке

Ужин

Сочная запеченная рыба с помидорами под сыром со стручковой фасолью

КБЖУ: 250/29/7/19

Порция рыбы в готовом виде 120 г

Ингредиенты:

Минтай – 1 шт

Лук — 50 г

Помидор — 100 г

Натуральный йогурт 2,5% — 50 мл

Чеснок – 1 зуб

Сыр сулугуни — 20 г

Петрушка – 1 пучок

Соль, перец — по вкусу

Стручковая фасоль — 100 г

Приготовление:

1. Лук почистить, нарезать кольцами, выложить в форму для запекания. Рыбу нарезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить.
2. Выложить рыбу в форму на лук. Посыпать мелко нарубленным чесноком.
3. Сверху смазать йогурт. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить. Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке.
4. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Запекать в духовке при 200С примерно минут 20. В качестве гарнира отварить стручковую фасоль.

Подсказка: если вы торопитесь можно сделать данное блюдо сразу на 2 или 3 ужина. Просто умножьте все ингредиенты на 2 или 3 раза. Когда блюдо приготовится разделите его на 2 или 3 одинаковые части и уберите в контейнеры в холодильник. Ужин на 2 или 3 дня готов.

КБЖУ за день: 1334 ккал

Б 79, Ж 50, У 146

Вторник

Завтрак: Омлет с сыром

КБЖУ: 376/23/21/25

Ингредиенты:

Яйца 2 шт

Корень сельдерея/кабачок — 100 г

Овощи 200 г

Оливковое масло 1 ч.л

Хлеб ржаной 30 г

Сыр 40% 30 г

Приготовление:

1. Корень сельдерея/кабачок натереть на терке
2. Яйца взбить вилкой
3. Посолить, добавить специи, тертый корень сельдерея и зелень
4. Размешать
5. Жарить на антипригарной сковороде без масла на медленном огне.
6. Нарезать овощи на салат, заправить оливковым маслом
7. Сыр можно натереть на терке и добавить к яйцам за 1 минуту до готовности или нарезать тонко и положить на ломтик хлеба

Перекус

Творог с сухофруктами

КБЖУ: 216/20/8/17

Ингредиенты:

Творог 5% 120 г

сметана 20% 30 г

сухофрукты 20 г

Подсластитель по вкусу

Приготовление:

1. Смешать все ингредиенты, добавить подсластитель по вкусу/корицу

Обед

Гречневая каша с шампиньонами и филе индейки

КБЖУ: 372/40/10/32

Порция гречки в вареном виде 100 г

Ингредиенты

Гречка (в сухом виде 30 г)

Филе индейки 120 г

Шампиньоны 150 г

Лук 30 г

Морковь 50 г

Оливковое масло 1 ч.л.

Приготовление:

1. Гречку залить с вечера кипятком и закрыть крышкой.
2. Поджарить филе с луком на хорошо разогретой сковороде, добавить шампиньоны и морковь.
3. Жарить до усадки грибов в объеме
4. Добавить разбухшую гречку, соль и специи, оставляем под крышкой еще на 5 мин.
5. Выкладываем на тарелку гречку с грибами и филе.

Ужин
Запеченный минтай с овощами

КБЖУ: 245/31/8/11

Запеченный минтай – 120 г (рецепт см. в понедельник)

Для салата:

Маслины 40 г

Овощи 200 г

Зернистая горчица 10 г

Приготовление:

Овощи нарезать, добавить маслины и заправить салат зернистой горчицей.

КБЖУ за день:
1331 Ккал, Б -98, Ж — 68, У -98

Среда
Завтрак
Овсяноблин

КБЖУ 371/25/19/24

2 яйца

овсяная мука 30 г

вода 30 мл

сыр 40 г

помидор 100 г

Приготовление:

1. Яйца, воду и муку смешиваем и обжариваем на сухой сковороде с двух сторон на медленном огне (если сковорода имеет антипригарное покрытие или она каменная, то ничего не должно прилипнуть).
2. На готовый блин кладем тонкие ломтики сыра и помидор, порезанный кольцами. Складываем блин пополам.

Перекус
Яблоко и орешки

КБЖУ 236/4,3/11/25

Ингредиенты:

Орехи 20 г

Яблоко или ягоды 200 г

Обед

Рыбные котлеты с геркулесом, рисом и тушеными овощами

КБЖУ 457/27,1/14,3/56,9

Порция рыбных котлет в готовом виде 120 г

Порция бурого риса в готовом виде 100 г

Ингредиенты:

Рыба (хек, минтай, треска, нототения) — 800 г

Яйцо — 1 шт.

Овсяные хлопья — 4 ст. л.

Лук — 2-4 шт

Чеснок — 2-4 зубчика

Черный молотый перец — щепотка

Соль — по вкусу

Растительное масло — 3 ст. л

Для приготовления тушеных овощей на 4 порции:

Лук репчатый 100 г

Брокколи 200 г

Цветная капуста 200 г

Стручковая фасоль 200 г

Масло кокосовое без запаха 10 г

Соль, перец, чеснок сушеный, сухие травы

Приготовление рыбных котлет:

1. Рыбу вымыть, удалить внутренности и черную пленку из брюшка, снять кожу. Отделить мясо от костей.
2. Мясо пропустить через мясорубку с мелким ситечком или измельчить блендером.
3. Очистить лук и чеснок, перемолоть и добавить к фаршу.

4. По вкусу всыпать соль и черный молотый перец.
5. Добавить к фаршу куриное яйцо.
6. Немного перемешать и всыпать овсяные хлопья.
7. Тщательно перемешать массу. Если вам кажется, что масса получилась плотной и суховатой — добавьте еще одно яйцо или только желток. Оставить фарш на 10-15 минут, прикрыв его пленкой.
8. Из приготовленного фарша сформировать котлеты и выложить их в форму для запекания на пергаментную бумагу и запекать в разогретой духовке 20 минут при температуре 180 градусов.

Приготовление тушеных овощей:

1. Лук режем кубиком и обжариваем с маслом, кладем овощи и тушим до готовности, не забываем добавить специи.
2. Весь объем разделить на 4 части и взять $\frac{1}{4}$ часть, остальное поместить в контейнер и убрать в холодильник.

Ужин

Запеченные лодочки из кабачка и куриного фарша

КБЖУ: 233/28,9/10,6/3,5

Порция на ужин – 250-300 г

Ингредиенты на 3 порции:

Кабачки 2 шт (примерно 600-650 г)

Куриное филе 400 г

Лук 80 г

Помидор 80 г

Масло кокосовое без запаха 10 г

Сыр (40%) 80 г

Сметана 15% 40 г

Чеснок 2 зубчика

Соль, перец, сушёные травы

Приготовление:

1. Кабачки вдоль режем пополам и вычищаем внутри, делаем лодочки.
2. На противень наливаем водички, кладем лодочки и убираем в духовку на 15 минут. А пока готовим начинку.
3. Курицу режем кусочками и обжариваем с маслом несколько минут, кладем лук кубиком, еще пару минут жарим и кладем помидор кубиком.
4. Приправляем по вкусу, тушим пару минут и выключаем, кладем сметану, перемешиваем.
5. Достаем лодочки, укладываем начинку в них и сверху сыром посыпаем.
6. Убираем кабачки в духовку еще на 15 минут.

КБЖУ за день:

1297/85/54/109,5

Четверг
Завтрак
Омлет с красной рыбкой

КБЖУ: 331/22/20/17,6

Ингредиенты:

2 яйца

Цветная капуста/брокколи – 100 г

Зелень — пучок

Форель слабосоленая 30 г

Овощи — 250 г

На десерт: Имбирный чай + Кубик черного шоколада – 15 г

Способ приготовления:

1. В миску разбиваем яйца, добавляем к ним воду. Солим, перчим, затем взбиваем.
2. Режем цветную капусту и зелень. Соединяем с яйцом.
3. Получившуюся смесь выкладываем на сковороду БЕЗ масла. И жарим 7-8 минут под ЗАКРЫТОЙ крышкой.
4. Нарезаем овощи
5. Лосось режем тонкими ломтиками.

Перекус
Тост с авокадо и сыром

КБЖУ: 284/6,4/16/28

Ржаной хлеб 50 г

Творожный сыр 20 г (можно обычный сыр)

Авокадо 50 г

Обед

Запеченные лодочки из кабачка и куриного фарша с гречкой

КБЖУ 450/32/20/39

Порция гречки в готовом виде 100 г (30 г в сухом)

Порция лодочек – 300 г (рецепт см. в среду)

Тушеные овощи – 250 г (рецепт см. в среду)

Ужин

Рыбные котлеты с овощами

КБЖУ 258/27/10/15

Порция рыбных котлет в готовом виде 120 г (рецепт см. в среду)

Салат: помидор 100 г, огурец 100 г, салат Айсберг 50 г, зернистая горчица 10 г, соль, перец, чеснок, зелень при желании.

КБЖУ за день: 1338 ккал
Б 87, Ж 66, У 99

Пятница

Завтрак

Гречка с яйцом пашот, авокадо и шпинатом

КБЖУ: 351/15/16/37

Порция гречки в готовом виде 150 г

Ингредиенты:

Яйцо — 1 шт

Уксус — капля

Гречка — 50 г (вес продуктам в сухом виде)

Авокадо — 50 г

Шпинат — 50 г (можно замороженный)

Приготовление:

1. Отварить яйцо пашот: В кастрюле вскипятить воду, после закипания добавить соль и чуть уксуса. Разбить яйцо в половник. Венчиком сделать глубокую воронку в воде и ввести яйцо в воронку. Ложечкой помочь ему сформироваться. *Можно заменить на просто отварное всмятку яйцо*
2. Гречку отварить, шпинат, если он замороженный обжарить на сковороде. Авокадо нарезать слайсами.
3. Собрать в тарелке: гречку+шпинат+авокадо и дополнить яйцом.

Перекус

Кокосово-творожный смузи с клубникой

КБЖУ: 336/13/21/26

Ингредиенты:

Кокосовое молоко — 200 мл (низкожирное)

Мягкий творог 5% — 100 г

Овсяные хлопья — 10 г

Кокосовая стружка — 20 г

Клубника — 100 г (можно замороженную)

Подсластитель по желанию

Приготовление:

Кокосовое молоко, мягкий творог, клубнику и овсяные хлопья смешайте в блендере до состояния смузи. Добавьте подсластитель по желанию и кокосовую стружку.

Обед

Плов с куриной грудкой, луком и морковью

КБЖУ: 408/29/8/56

Порция плова – ½ часть от полученного объема

Ингредиенты на 2 порции:

Куриная грудка 200 г

Нешлифованный/бурый рис 100 г (вес продукта в сухом виде)

Морковь 200 г

Лук репчатый 200 г

Куркума (щепотка)

Масло для жарки (кокосовое/гхи/авокадо) – 1 ст.л.

соль и перец по вкусу

Ингредиенты для салата:

Помидоры, огурцы, листья салата, зелень – 200-250 г

Масло растительное — 1 ч.л. (5 мл)

Приготовление:

1. Отварить рис.
2. Обжарить на сковороде лук и тертую морковь.
3. Затем добавить кусочки филе и томить под крышкой до готовности.
4. Когда приготовится птица добавить на сковороду рис и хорошенько перемешать, добавив куркуму и соль по вкусу.
5. Нарезать овощи и заправить маслом.

Ужин

Теплый салат с фасолью и тунцом

КБЖУ: 237/29/6/18

Ингредиенты:

Консервированная фасоль — 50 г

Консервированный тунец — 100 г

Листовой салат — 50 г

Помидор — 100 г

Лук репчатый — 50 г

петрушка для украшения

соль и перец по вкусу

Лимонный сок для заправки

масло для жарки капля (кокосовое/гхи/авокадо)

Приготовление:

Обжарить на сковороде лук, затем добавить порезанный помидор, фасоль и тунец — обжарить 6-7 минут.

На листья салата выложить смесь со сковороды, заправить лимонным соком, украсить зеленью.

Подсказка: Можно сделать салат без обжарки, просто собрать все ингредиенты в миске и заправить лимонным соком.

КБЖУ ЗА ДЕНЬ: 1332 ккал

Б 86, Ж 51, У 138

Суббота

Завтрак

Творог со сметаной и орехами

КБЖУ: 436/31/27/17

Ингредиенты:

Творог до 5% 150г

Сметана 15% 30 г

Орехи **либо** арахисовая паста 20г

Горький шоколад 20 г

Приготовление:

1. Смешать все ингредиенты, добавить подсластитель по желанию.

Перекус

Тост с сыром, грейпфрут и овощной салат

КБЖУ: 316/15/9/44

Ингредиенты:

Хлеб ржаной 40 г

Сыр до 45% 30 г

Грейпфрут 250 г

Овощи 150-200 г

Приготовление:

Сделать бутерброд с сыром, нарезать овощи, грейпфрут можно добавить в салат, можно отдельно съесть.

Обед

Плов с куриной грудкой, луком и морковью

КБЖУ: 408/29/8/56

Порция плова – оставшаяся часть (рецепт см. в пятницу)

Овощи – 200-250 г

Ужин

Куриные котлеты с овощами

КБЖУ: 257/39/5/11

Порция овощей 150-200г

Ингредиенты на 2 порции котлет:

Куриное филе 250 г

Кабачок 150 г

Яйцо 1 шт

Лук 30 г

Соль, перец, молотая паприка, чеснок

Приготовление:

1. Делаем фарш из курицы.
2. Кабачок трём на терке, лук режем мелко, всё соединяем с яйцом и специями.
3. Делим на 6 котлет и жарим с двух сторон до готовности без масла на АП сковороде, либо можно запечь в духовке или сварить на пару.
4. Нарезать овощи, заправить лимонным соком/французской горчицей/бальзамическим уксусом

КБЖУ НА ДЕНЬ: 1417 ккал

Б 86, Ж 49, У 128

Воскресенье

Завтрак

Несладкие оладушки из творога с кабачком

КБЖУ: 363/24/14,8/33

Порция оладушек – половина от полученного объема (280-300 г)

Ингредиенты на 2 порции:

Кабачок 200 г

Лук репчатый 80 г

Яйца 2 шт

Мука овсяная 80 г

Творог 5% 160 г

Зелень, соль

Сметана 15%- 1 ст.л.

Приготовление:

1. Кабачок трём на мелкой тёрке.
2. Лук режем мелко.
3. Даём постоять минут пять и отжимаем влагу.
4. Добавляем яйца, соль, зелень, творог, вилкой перемешиваем и добавляем муку. Перемешиваем.
5. На сухую нагретую сковороду ложкой выкладываем тесто и жарим под крышкой с двух сторон.

Перекус

Персик с йогуртом

КБЖУ: 188/5,8/5,8/24,4

Персик 200 г (можно другие фрукты, ягоды)

Йогурт натуральный 2-4% 130 г

Обед

Скумбрия запечённая с булгуром

Порция булгура в готовом виде 100 г (если варите булгур на одну порцию, то берите 30 г сухой крупы)

Порция скумбрии в готовом виде 120 г

КБЖУ: 356/27,5/16,2/22

Ингредиенты:

Скумбрия 1 шт

Соль, карри (любые другие специи)

Молодая капуста — 100 г

Огурец — 50 г

Редис — 50 г

Растительное масло 1 ст.л.

Способ приготовления:

1. Внутри рыбину хорошенько промываем под проточной водой, чтобы нигде не осталось черной пленки.
2. Отрезаем хвост и все плавники.
3. Солим и притрушиваем снаружи и внутри специей карри
4. Помещаем рыбу в аэрогриль на 30 минут на температуру 150 градусов. Можно запечь в духовке.
5. Делаем салат. Шинкуем молодую капусту. Режем огурцы и редис. Заправляем одной столовой ложкой оливкового масла и перемешиваем. Можно заменить заправку любой из предложенных. Можно добавить 100 г морской капусты.

6. Через полчаса добавляем к салату рыбу и отварной булгур.

Ужин

Салат с морепродуктами

КБЖУ 302/28/13/17,6

Ингредиенты:

Салат овощной (помидоры 150 г, огурец 100 г, салат 50 г, заправка: сок лимона, французская горчица)

Сыр фета – 40 г

Кальмар отварной/консервированный 120 г (или можно тунца такое же количество)

Приготовление:

1. Овощи нарезать и соединить в салатнице, добавить сыр и морепродукты. Заправить соусом.

КБЖУ ЗА ДЕНЬ: 1209 кккл

Б 85,3, Ж 49,8, У 97